

## Elle se lance comme paysagiste en jardins thérapeutiques, un concept peu connu en France

Convaincue que les jardins thérapeutiques ont leur place dans les établissements recevant un public vulnérable, Lydiane Pinera, ancienne directrice des ressources humaines, tente sa reconversion cette année. Rencontre dans son jardin, à Chabrilan.

Caroline Bern – 01 avr. 2025 à 17:55 | mis à jour le 01 avr. 2025 à 17:56 – Temps de lecture : 3 min



Lydiane Pinera, 42 ans, est une ancienne directrice des ressources humaines. Installée dans la Drôme depuis 2016, elle se lance comme paysagiste en jardins thérapeutiques. Photo Le DL /C.B.

Cette année, c'est décidé, Lydiane Pinera se lance. La femme de 42 ans s'installe comme paysagiste en jardins thérapeutiques qu'elle préfère nommer "jardins de soins". Les intéressés pourraient être les Ehpad, les établissements médico-sociaux ou encore les particuliers.

Si, dans les établissements recevant un public vulnérable, les jardins thérapeutiques sont encore peu développés en France en dehors des unités Alzheimer, Lydiane Pinera assure : « Aux États-Unis, il est prouvé que dans les centres de convalescence, les patients qui ont un accès visuel extérieur végétalisé ont une durée d'hospitalisation réduite. »

« *Entretenir un jardin, c'est aussi travailler l'estime de soi* »

Mais encore, « on constate une baisse de prise de médicaments. Ces espaces réduisent l'anxiété, le stress et donnent un meilleur appétit. En somme, ils permettent l'éveil des cinq sens. Entretenir un jardin, c'est aussi travailler l'estime de soi. »



Le contact avec les plantes a une vertu apaisante. Photo Le DL/C.B

### ***Des plantes qui apaisent au toucher***

En s'approchant d'une de ses plantes « doudous » dites « les oreilles de lapin » qu'elle cultive dans son jardin, la future professionnelle indique que cette variété permet, par exemple, à certains enfants autistes de se calmer lorsqu'ils les touchent.

La réalisation d'un jardin thérapeutique ne se fait pas sans les intéressés eux-mêmes. « Dans un hôpital psychiatrique, un cheminement circulaire a été créé à la demande d'une personne hyperactive qui peut, ainsi, tourner pendant des heures dans un endroit où elle se sent bien. »

### ***Des allées plus larges, des espaces de jardinage au sol et en surélévation...***

Un jardin de soins induit des allées plus larges sur un terrain non pentu avec un sol adapté pour que les personnes en fauteuil ou à mobilité réduite puissent circuler de façon autonome et en sécurité.

Les espaces de jardinage doivent être réfléchis au sol et en surélévation pour que tous les publics puissent l'atteindre et des zones ombragées réservées, autant pour les bénéficiaires qu'à cause du réchauffement climatique.

Ces jardins ne sont, par ailleurs, pas forcément faits pour jardiner : « Cela peut être un temps de promenade, de repos, un lieu annexe aux soins où on se sent plus libre de parler. »

### ***Une passion née dès l'enfance***

Lydiane Pinera a mis fin à sa carrière de directrice de ressources humaines l'an dernier. C'est suite à un burn-out que la Parisienne venue s'installer dans la Drôme en 2016.

Passionnée de jardinage depuis toute petite, elle a décidé cette reconversion qui devrait être effective en mai. Elle vit à Chabrillan depuis sept ans où elle entretient son propre jardin qui ne paraît pas si grand mais qui, avec ses multiples plateaux, équivaut à 5 000 m<sup>2</sup>. Depuis, elle le cultive en plantations potagères, aromatiques et arbres fruitiers, sans oublier quelques plantes doudous.